

Työkyvyn itsearviointi kysely tuloksia ja tulkintaa

Essi Heimovaara, Jamk



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Työkyvyn itsearviointi

kevät-kesä 2023

Kaikki vastaajat

Vastaajia: 587



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Työkyvyn itsearviointikyselyn taustaa

- Toteutettiin kevät-kesällä 2023
- Vastaukset anonyymeina
- Taustalla tutkimukset ja työkäisten terveysliikuntasuositus
- Vrt. tavallinen työviikko
- Kyselyn tuloksia hyödynnetään työpäivän aikaisen liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja kohdentamiseksi työpaikalla
- Uusintakysely keväällä 2025



Oletetaan, että työkykyysi on parhaimmillaan saanut kymmenen pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyllesi? (0-10)

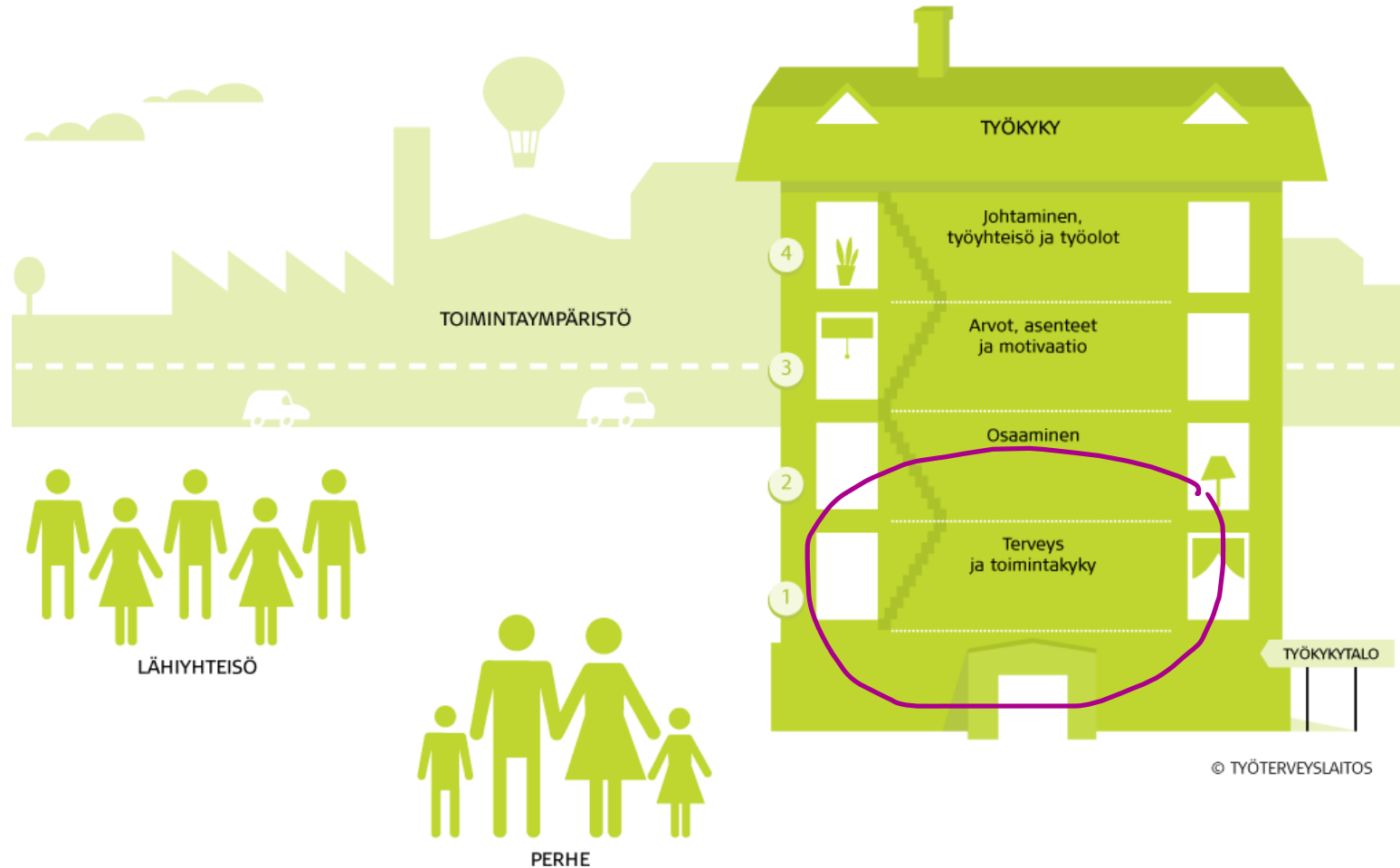
Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo
1	10	8

- Henkilön subjektiivinen näkemys omasta työkyvystä on työssä jatkamista (ja työhön palaamista) ennustava tekijä (Vuokko & Tuisku 2017).
- Työntekijän itse arvioiman työkyvyn tai terveydentilan on havaittu olevan merkittävä tekijä pitkiä poissaolojaksoja ennustettaessa.
- Koettu työkyky on yhteydessä sairauspoissaoloihin -> työterveyshuollon kustannuksiin.
- Koetun työkyvyn yhteys työntekijöiden sairauspoissaoloihin ja työterveyshuollon kustannuksiin oli huomattavasti voimakkaampi kuin iän yhteys. (Hynninen ym. 2020.)

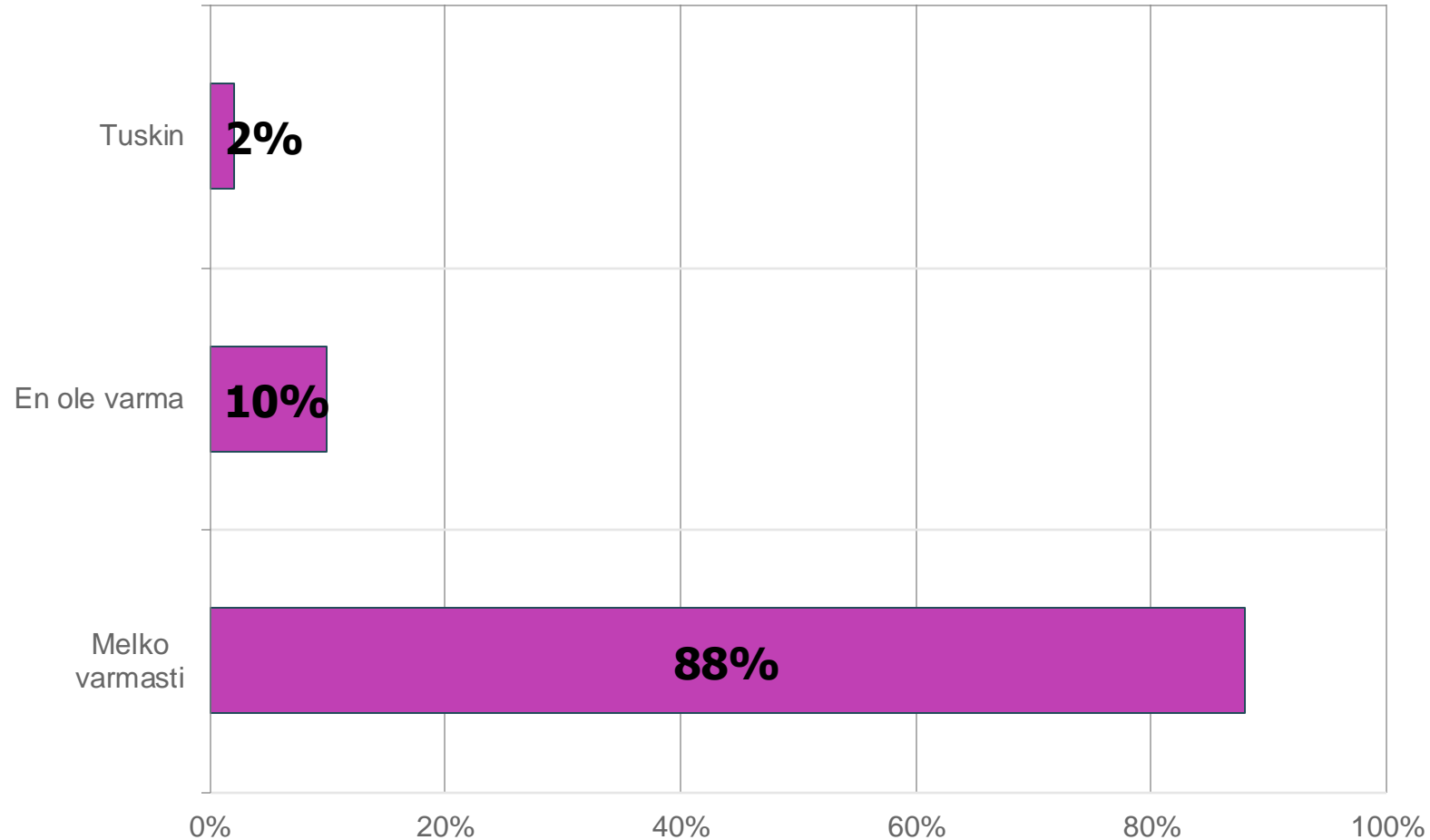
Lähteet: Hynninen, Y., Voltti, S., Pohjonen, T., Tuovinen, E. & Leskelä, R-L. 2020. Lääkärilehti 41/2020 vsk 75 s. 2138 – 2143
Vuokko, A. & Tuisku, K. 2017 Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017;133(7):667-74



Työkykytalo – terveys ja toimintakyky



Uskotko, että terveydentilasi puolesta pystyt työskentelemään nykyisessä ammatissasi/työtehtävässäsä kahden vuoden kuluttua?



	n	Prosentti
Tuskin	13	2%
En ole varma	56	10%
Melko varmasti	518	88%



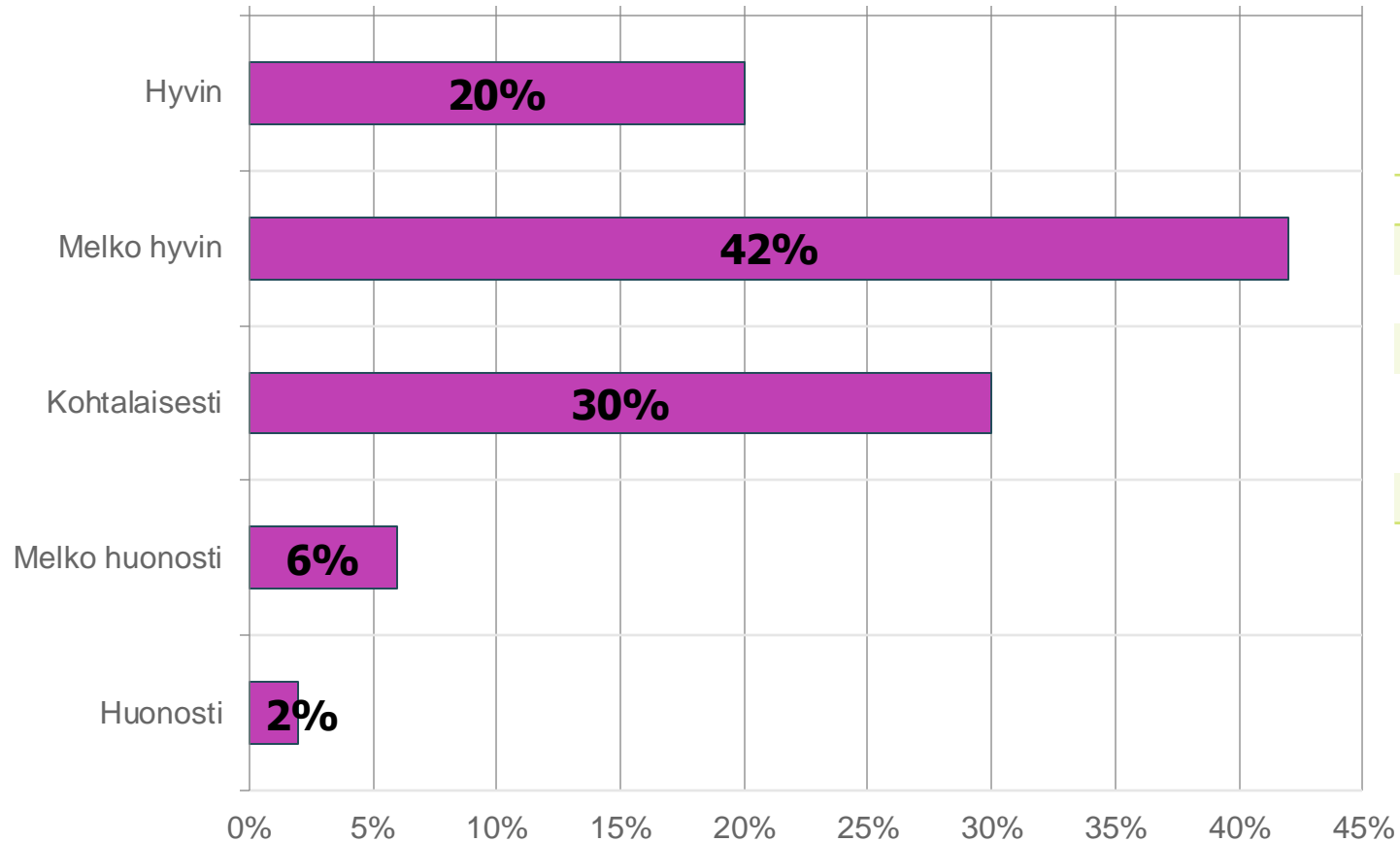
Työstä palautuminen

- Työstä palautuminen tarkoittaa **kehon ja mielen elpymistä** työn rasituksista.
- Riittävä palautuminen estää työstressin kasaantumista, ehkäisee terveysongelmia ja suojaa työuupumukselta.
- Palautuminen on riittävää, kun vapaillaan, viikonloppun tai loman jälkeen tuntee olevansa **virkestynyt ja valmis** palaamaan töihin.
- Työpäivän aikaiset **mikrotauot** tarjoavat merkittäviä hyötyjä, vähentävät tutkitusti stressiä ja parantavat vireyttä -> unen aikainen palautuminen tehostuu ja unen laatu paranee (Firstbeat).
- Palautumisen kannalta hyvä **yöuni** on olennaisen tärkeää. Uni palauttaa niin fyysisestä, henkisestä kuin kognitiivisestakin kuormituksesta.
- **Liikunta** lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja, helpottaa työstä irrottautumista ja vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työuupumusta.
- Mitä enemmän liikuntaa arkeen saa lisättyä, sitä parempi on koettu palautuminen. Oleellista palautumisen kokemukselle on liikunnan säännöllisyys.

Lähde: Kinnunen, U. & Mauno, S. 2009. (toim.) Irtiottoja työstä. Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Yliopistopaino, Tampere.



Miten hyvin yleensä palautut työsi aiheuttamasta kuormituksesta työpäivän tai -vuoron jälkeen ?



	n	Prosentti
Hyvin	119	20%
Melko hyvin	245	42%
Kohtalaisesti	177	30%
Melko huonosti	36	6%
Huonosti	10	2%



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

Liikkumisen suositukset kiteyttävät **terveyden kannalta** tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista.



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

Mieti reipasta liikkumistasi tavallisen työviikon aikana. Liikkumisesi on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. Esim. reipasta kävelyä vastaava teho. Arvio tunteina ja minuutteina/viikko.

- Suositus 2h 30 min reipasta liikuntaa tai 1 h 15min rasittavaa liikuntaa viikossa

	Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani
Tuntia		50	5	3
Minuuttia	0			

* Mediaani = kertoo työpaikkanne keskivertotyöntekijän vastauksen (eli useimmin esiintyvä vastaus)



Mieti **rasittavaa** liikkumistasi tavallisen työviikon aikana. Liikkumisesi on rasittavaa, jos puhumisesi on hankalaa hengästymisen takia. Esim. hölkkää tai juoksua vastaava teho. Arvio tunteina ja minuutteina/viikko.

- Suositus 2h 30 min reipasta liikuntaa tai **1h 15min rasittavaa** liikuntaa viikossa

	Minimiarvo	Maksimiarvo	Mediaani
Tuntia		40	1
Minuuttia	0		

* Mediaani = kertoo työpaikkanne keskivertotyöntekijän vastauksen (eli useimmin esiintyvä vastaus)

- 90 % vastaajista täyttyy suositusten mukainen määrä rasittavaa tai reipasta liikkumista viikkotasolla
- 10 % ei vielä täyty viikkotasolla suositusten mukainen määrä rasittavaa tai reipasta liikkumista



Mieti liikkumista, joka kuormittaa lihaksiasi, haastaa tasapainoasi ja pitää yllä notkeuttasi. Kuinka monta kertaa sinulle kertyy tällaista liikkumista tavallisen työviikon aikana? Arvio kertoina/viikko.

- Suositus 2 kertaa viikossa

	Minimiarvo	Maksimiarvo	Mediaani
Arvio kertoina/viikko	0	100	2

* Mediaani = kertoo työpaikkanne keskivertotyöntekijän vastauksen (eli useimmin esiintyvä vastaus)

- 62% (363) vastaajista täyttyi viikkotasolla terveysliikunnan suositusten mukainen määrä lihaskuntoa ja liikehallintaa sisältävää liikuntaa
- 22% (129) vastaajista liikkui yhden kerran viikossa
- 16% (95) 0 kertaa viikossa



Pystyporinat 15'

Mikä tuloksissa ilahdutti ja mikä yllätti?

Missä omassa työyhteisössä on onnistuttu?



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu